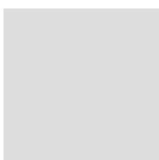
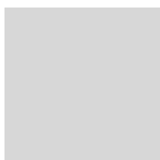


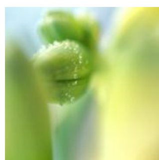
การดูแลสุขภาพจิตและการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์











นางสาวศิริลักษณ์ ลวณะสกล
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลศรีธัญญา

การดูแลสุขภาพจิตและการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์





1 การให้การปรึกษา

2 การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์

3 การประเมินความเครียดด้วยตนเอง

4 การจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง



การให้คำปรึกษา





เป็นการพูดคุย

เพื่อช่วยเหลือผู้มีปัญหาให้สามารถระบายความทุกข์ใจ

และคิดแก้ไขปัญหาของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม





เป้าหมายของการให้คำปรึกษา





1
การให้กำลังใจ

2
การรับฟัง

3
ทำให้รู้สึกสบาย

4
มีแนวทางจัดการที่เหมาะสม



5 หลักการให้คำปรึกษา





1 ถามเพื่อให้เข้าใจเรื่องราวความเป็นมาอย่างชัดเจน

การตั้งคำถาม ที่เหมาะสมจะทำให้เรื่องที่เป็นปัญหาหรือสับสนมีความชัดเจนขึ้น ผู้ที่มีความทุกข์ใจก็จะเข้าใจเรื่องราวตนเองมากขึ้นด้วย

ประเภทคำถาม	ตัวอย่างคำถาม
ตั้งคำถามปลายเปิดให้ผู้ตอบได้ขยายความ	"เรื่องราวเป็นอย่างไร" "เธอคิดว่าอย่างไร" "ที่เรื่องเป็นอย่างนี้ เธอรู้สึกอย่างไร"
คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ	"ที่ว่าทุกข์ ไม่สบายใจ ก็คือความกังวล" "เธอคิดว่าเธอเป็นต้นเหตุของเรื่องนี้หรือ" "สรุปว่าเธอตกลงใจที่จะทำตามที่เขาแนะนำใช่ไหม"



5 หลักการให้คำปรึกษา





2 ฟังเพื่อจับใจความและความรู้สึกของผู้มาขอปรึกษา

การฟังอย่างตั้งใจ จดจ่อกับเรื่องที่ฟัง ฟังให้ตลอดเรื่องราว ไม่ขัดหรือเปลี่ยนเรื่องฟังให้เข้าใจเรื่องราวความรู้สึกของผู้ที่ทุกข์ใจ รวมทั้งสังเกตท่าทางและน้ำเสียงประกอบด้วย มีการสรุปประเด็นช่วง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ



5 หลักการให้คำปรึกษา



3 **ร่วมกัน**ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

4 **ส่งเสริม**ให้คิดหาทางออกหลาย ๆ ทางเพื่อแก้ไขปัญหา

- ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเท่าที่มีอยู่ค้นหาวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย
- วางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน และตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการ ศักยภาพและสภาพแวดล้อมของผู้รับการปรึกษามากที่สุด
- ไม่เร่งรีบและด่วนตัดสินใจจัดการปัญหาของผู้รับการปรึกษา แต่จะคอยให้กำลังใจค้นหาวิธีการพิจารณาความเหมาะสมและเลือกทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด



5 หลักการให้คำปรึกษา





5 ให้ข้อคิดและกำลังใจให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่อไปได้

- ให้กำลังใจและเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้สู้กับปัญหาต่อไป
- ใช้คำกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นจริงได้
- หลีกเลี่ยงการสร้างความหวังและการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้



การให้คำปรึกษา





พูด | ฟัง | สังเกต | ให้กำลังใจ

เพื่อ ให้การช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิตใจ

ควรพูด

- ฉันเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกเธอนะ
- ถ้าฉันเป็นเธอคงรู้สึกแบบเดียวกัน
- ถ้าไม่สบายใจ เล่ามาได้นะ ยินดีรับฟัง
- สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นอย่างน้อยก็เป็นบทเรียนที่ดี

ไม่ควรพูด

- เอาแต่ร้องไห้ จะได้อะไรขึ้นมา
- เรื่องของเธอมันเล็ก ฉันเจอมาเยอะกว่านี้
- ฟังเรื่องของเธอแล้ว ฉันสงสารเธอจริงๆ
- หักห้ามใจเสียเถิด นึกเสียว่าเป็นเวรกรรม

ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษา





1. ควรทำใจให้เป็นกลาง
2. ต้องรักษาความลับ
3. เข้าใจในความรู้สึกและเห็นใจในความทุกข์
4. ไม่คาดหวังว่าการช่วยเหลือของเราจะช่วยแก้ปัญหาได้
5. การให้คำปรึกษาไม่ใช่การแนะแนว การสั่งสอน การปลอบใจ แต่เป็นการช่วยให้ผู้มีปัญหาทุกข์ใจมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น
6. กรณีปัญหาที่เกินความรู้ ความสามารถของเรา จำเป็นจะต้องส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านหรือเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง



การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์





ความหมาย

การถ่ายทอดสาร(ข้อมูล ความรู้ ความคิด ความรู้สึก) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม (ความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ แรงจูงใจ การกระทำ)

วัตถุประสงค์ของสื่อสาร

1.ได้รับความรู้-เข้าใจ

2.เกิดความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ

3.เกิดแรงจูงใจ

4.เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดขึ้นได้ง่าย

เมื่อผู้รับสารมี

1.ความรู้สึก ดีต่อตนเอง และต่อผู้สื่อสาร

2.แรงจูงใจ อยากทำ



การสื่อสาร





1 การสื่อสารทางบวก I message

2 การสื่อสารทางลบ You Message /He or They Message



การสื่อสาร





1 การสื่อสารทางบวก I message

- บอกความรู้สึกของตัวเองและเริ่มต้นประโยคด้วย ‘สรรพนามแทนตัวเอง’ เช่น “ฉัน” หรือ ชื่อของเรา
- บอกความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอย่างไร
- ถามความคิดเห็นของคู่สนทนา ถ้าต้องการตรวจสอบว่าคู่สนทนามีความรู้สึกต่อต้านหรือเห็นด้วยอย่างไร
- ขอบคุณ หรือกล่าวคำชมเชยคู่สนทนาเมื่ออีกฝ่ายทำตาม







สูตรประโยค I message

- ฉันรู้สึก................เมื่อ...................เพราะ............................
- ฉันต้องการ(อยาก)..
- ได้ไหม ตกลงไหม...
- ขอบคุณค่ะ...



ตัวอย่างการสื่อสารเชิงบวก I-Message





บอกความต้องการอย่างเปิดเผย

- ป้าอยากให้หนูช่วยยกของกล่องนี้ให้หน่อย
- แม่ อยากให้ตุ๊กช่วยสอนการบ้านข้อนี้ให้น้องหน่อยนะลูก
- พี่ขอน้ำดื่มสักแก้ว
- ดิฉันอยากให้คุณกลับบ้านแต่หัวค่ำ

การสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึก

- "แม่เป็นห่วงที่ลูกกลับบ้านช้า แม่อยากรู้ว่า เกิดอะไรขึ้น"
- "แม่รู้สึกเสียใจที่ไม่รู้เรื่องนี้มาก่อน ลองเล่าให้แม่ฟังซิว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร"
- "แม่อยากให้ลูกลองพยามยามทำอีกครั้ง"



ตัวอย่างการสื่อสารเชิงบวก I-Message





การสื่อสารเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไม่ตรงกัน

การสื่อสารเพื่อแก้ไขความขัดแย้งในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ทั้ง 2 ฝ่ายมีความคิดเห็น หรือความต้องการไม่ตรงกันทั้งนี้อาศัยการสื่อสารที่ประกอบด้วย 3 ประการ คือ

- บอกความรู้สึกของตนเอง
- ระบุพฤติกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วย
- ขอร้องหรือถามความคิดเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน



ตัวอย่างการสื่อสารเชิงบวก I–Message





สิ่งที่จำเป็นในการสื่อสารเมื่อมีความเห็นขัดแย้งกัน

เพื่อแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ทั้ง 2 ฝ่าย มีความคิดเห็นหรือความต้องการไม่ตรงกันทั้งนี้อาศัยการสื่อสารที่ประกอบด้วย

1.บอกความรู้สึกของตนเอง

2.ระบุพฤติกรรมที่ตนไม่ชอบหรือไม่เห็นด้วย

3.บอกความต้องการอย่างเปิดเผย

4.ถามความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

5. แสดงความชื่นชมหรือขอบคุณเมื่อเขาตอบสนอง



การสื่อสารทางลบ You–Message





ตัวอย่าง

- “ ทำไมลูกถึงมาบอกแม่เอาตอนนี้”
- “แกไปเถลไถลที่ไหนมาถึงได้กลับบ้านช้าขนาดนี้”
- “เรื่องง่าย ๆแค่นี้ทำไม ทำไมได้”
- “ทำไมเธอไม่รู้จักออกกำลังกายบ้าง”
- “เธอทำไมต้องเรียกร้องความสนใจด้วย”
- “ทำไมขี้เกียจแบบนี้”
- “ขี้เกียจแบบนี้จะไปทำมาหากินอะไรได้”







ตัวอย่างสถานการณ์

การใช้ I Message แทน You Message







ฝึกปฏิบัติ

การใช้ I Message แทน You Message







ผลกระทบที่เกิดจากความพิการ



ผลกระทบที่เกิดจากความพิการ



ด้านร่างกาย : ทำให้เสียบุคลิกภาพ และข้อจำกัดทางร่างกายยังเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการดำเนินชีวิต

ด้านจิตใจ : เกี่ยวเนื่องจาก สภาพความพิการทางดาย หรือเกี่ยวเนื่องจากทัศนคติของสังคมที่มีต่อความพิการ เช่น

- ผลของความพิการส่งผลต่อจิตใจ เช่น เศร้าใจ ท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย อับอาย เครียด คิดมาก หวาดระแวง ขาดความมั่นใจ มองโลกในแง่ร้าย ส่งผลให้ แยกตัว อยู่ตัวคนเดียว → เครียด ส่งผลต่อความผิดปกติทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง
- ผลเกี่ยวเนื่องจากทัศนคติของสังคมต่อคนพิการ พบว่า มีผลต่อการปรับตัวของคนพิการ ไม่ว่าความรู้สึก หรือท่าทีที่คนอื่นแสดงต่อคนพิการ

ผลกระทบที่เกิดจากความพิการ





<u>ด้านสังคม</u> : การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม แต่ข้อจำกัดทางร่างกายและมุมมองคนอื่นต่อคนพิการ และมุมมองคนพิการมองตนเอง ส่งผลให้แยกออกจากสังคม ฐานะทางสังคมแปลกออกไปเหมือนชนกลุ่มน้อย

<u>ด้านเศรษฐกิจ</u> : มีรายจ่ายในการรักษาพยาบาล รายได้ลดลง จากความพิการต้องออกจากงาน ไม่สามารถประกอบอาชีพหารายได้ได้เต็มที่

<u>ด้านครอบครัว</u> : เป็นภาระของครอบครัว เพิ่มภาระในการดูแล ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น



การประเมินความเครียดด้วยตัวเอง (ST-5)



อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์

1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนยาก

   0 เครียดน้อย 1. เครียดปานกลาง 2. เครียดมาก 3. เครียดมากที่สุด

2. มีสมาธิน้อยลง

   0 เครียดน้อย 1. เครียดปานกลาง 2. เครียดมาก 3. เครียดมากที่สุด

3. หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ

   0 เครียดน้อย 1. เครียดปานกลาง 2. เครียดมาก 3. เครียดมากที่สุด

4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง

   0 เครียดน้อย 1. เครียดปานกลาง 2. เครียดมาก 3. เครียดมากที่สุด

5. ไม่อยากพบปะผู้คน

   0 เครียดน้อย 1. เครียดปานกลาง 2. เครียดมาก 3. เครียดมากที่สุด





การแปลผล

คะแนน 0-4	เครียดน้อย
คะแนน 5-7	เครียดปานกลาง
คะแนน 8-9	เครียดมาก
คะแนน 10-15	เครียดมากที่สุด



การประเมินซึมเศร้า ด้วย 2Q





ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมวันนี้ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่

- มี
- ไม่มี

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่

- มี
- ไม่มี

หากข้อใดข้อหนึ่ง “ มี” ให้ส่งต่อเครือข่ายสาธารณสุขใกล้บ้าน







ท่านมีวิธีการ
จัดการกับความเครียดด้วยตนเองอย่างไร



การจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง





1. ออกกำลังกาย คลายเครียด
2. จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน
3. ผ่อนคลายด้วยการดูหนัง ฟังเพลง
4. นั่งสมาธิ ฝึกจิต ลดเครียด



การจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง





วิธีการจัดการความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการจัดการความเครียดด้วยการนวดคลายเครียด







ขอบคุณ

